สาระธรรมเพื่อความสุขของทุกชีวิต

ความ
สุข
ที่ยั่งยืน

เบิกบาน สว่าง รุ่งเรือง ดุจดวงประทีป

พระธรรมเทศนา...พระพรหมมังคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)

สาระธรรมเพื่อความสุขของทุกชีวิต

....

....

ความสุขที่ยั่งยืน

เบิกบาน สว่าง รุ่งเรือง ดุจดวงประทีป

พ ร ะ ธ ร ร ม เ ท ศ น า

พระพรหมมังคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)

บุญกุศลอันเกิดจากการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ธรรมสภาขอน้อมอุทิศถวายแด่ พระเดชพระคุณ พระพรหมมังคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ) พระผู้มีเมตตาเผยแพร่พระธรรม อันจักนำมาซึ่งความสุขที่ยั่งยืนแก่พุทธศาสนิกชน

...คำนำ...

ความสุข ในทางพุทธศาสนานั้น ถือว่าเป็นความทุกข์ที่ซ่อนเร้น เนื่องจากเป็นสิ่งที่ไม่ยั่งยืน ดังจะเห็นได้จากในโลกธรรม ๘ ที่กล่าวว่า *มีลาภ...เสื่อมลาภ มียศ...เสื่อมยศ สรรเสริญ...นินทา สุข...ทุกข์* ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่มั่นคงยั่งยืน ไม่มีใครเก็บไว้กับตัวตลอดชีวิตได้ แล้ว**อะไรคือความสุขที่ยั่งยืน?** ซึ่งเป็นสิ่งอันพึงปรารถนาในชีวิตของทุกคน

พระเดชพระคุณ **พระพรหมมังคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)** ได้นำหลักธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเป็นคำตอบในเรื่องนี้ ซึ่งก็คือ **ศีล** อันเป็นข้อปฏิบัติตนขั้นพื้นฐานในทางพระพุทธศาสนา เพื่อควบคุมความประพฤติทางกายและวาจา ให้ตั้งอยู่ในความดีงาม มีความปกติสุข เพื่อประโยชน์ขั้นพื้นฐานคือความสุข และไม่เบียดเบียนกันในสังคม ทำให้กาย วาจา ใจ สงบ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

ธรรมสภา เห็นคุณค่าของพระธรรมเทศนานี้ จึงได้จัดพิมพ์ขึ้นเผยแพร่แก่สาธุชน จักได้น้อมนำหลักธรรมคำสอนนี้ไปศึกษาและปฏิบัติ เพื่อการมีความสุขที่ยั่งยืน เป็นลำดับๆ สืบไปตามควรแก่การปฏิบัติ

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

สารบัญ...

- สิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต ๗
- ดับความมืดบอดด้วยแสงสว่างทางวิญญาณ ๘
- สว่างรุ่งเรืองดุจดวงประทีป ๙
- พุทธวิธีสร้างความสุขที่ยั่งยืน ๑๑
- ผู้อยู่ด้วยธรรมวินัย เป็นเหตุให้ชีวิตเกิดความสุข ๑๔
- ผู้ใดเข้าถึงธรรม เข้าถึงพระพุทธเจ้า ๑๕
- ผู้บริสุทธิ์ด้วยประการทั้งปวง ๑๘
- เบิกบานด้วยแสงแห่งธรรมส่องใจ ๒๐
- ถือธรรมเป็นประดุจลมหายใจเข้าออก ๒๑
- ก้าวเดินไปตามเส้นทางแห่งธรรม ๒๒
- เจตนาที่จะงดเว้นนั่นแหละเป็นตัวศีล ๒๔
- ศีลเท่านั้น เป็นสุขในโลก ๒๖
- ศีลเป็นเรื่องละ ธรรมะเป็นเรื่องเจริญ ต้องปฏิบัติคู่กัน ๒๖
- ประพฤติพรหมจรรย์ ๒๘
- ฝึกจิตให้เป็นสมาธิ เพื่อคิดค้นให้เกิดปัญญา ๒๙
- สู่ความสุขที่ยั่งยืน...สะอาด สว่าง สงบแห่งจิตใจ ๓๐
- สุขสงบเมื่อเข้าถึงธรรม ๓๑

ความสุขที่ยั่งยืน

เบิกบาน สว่าง รุ่งเรือง ดุจดวงประทีป

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรม อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา.

สิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต

การศึกษาธรรมะเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตของคนทั่วๆ ไป ยิ่งโลกเราในสมัยนี้ด้วยแล้ว ยิ่งมีความจำเป็นมากขึ้น เพราะว่า โลกขาดธรรมะจึงได้เกิดความวุ่นวาย เดือดร้อน ด้วยประการต่างๆ ถ้าได้แจกธรรมะกันให้ทั่วถึง โลกเราก็จะสงบมากขึ้นกว่านี้ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องจัดให้มีการเผยแผ่ธรรมะให้คนทั้งหลายได้ยินได้ฟังกันบ่อยๆ นั้น จะเป็นเครื่องช่วยให้มีแสงสว่างในทางวิญญาณมากขึ้น

ดับความมืดบอดด้วยแสงสว่างทางวิญญาณ

แสงสว่างทางวิญญาณมีความจำเป็นกว่าแสงสว่างทางตาเนื้อ เพราะแสงสว่างทางตาเนื้อนั้น มันเป็นประโยชน์แก่เนื้อเท่านั้นเอง ส่วนแสงสว่างทางวิญญาณเป็นประโยชน์แก่จิตใจของคนทั่ว ๆ ไป

ใจคนเรานี้...จะมืดบอดด้วยอำนาจกิเลสประการต่าง ๆ ที่เกิดรัดรึงจิตใจ เช่น...

เกิดความโลภ ก็บอดด้วยความโลภ
เกิดความโกรธ ก็บอดด้วยความโกรธ
เกิดความหลงก็บอดด้วยความหลง
เกิดความริษยา ก็มืดบอดด้วยอำนาจของความริษยา
เกิดด้วยเหตุใด...ก็มืดบอดด้วยเหตุอันนั้น

ความมืดบอดเกิดขึ้นแก่บุคคลใด ก็ทำให้ใจบุคคลนั้นไม่รู้สภาพตามที่เป็นจริง เมื่อไม่รู้จักสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง ก็เกิดอยู่ในความทุกข์ยากลำบากเดือดร้อน อันเป็นความเสื่อมของชีวิต ด้วยประการทั้งปวง

เราทั้งหลายไม่ต้องการความทุกข์ความเดือดร้อน
ก็ควรหาแสงสว่างส่องใจเอาไว้
เพื่อจะได้มองเห็นอะไรชัดเจนแจ่มแจ้ง
ตามสภาพที่เป็นจริงตลอดไป

สว่างรุ่งเรืองดุจดวงประทีป

อันแสงสว่างทางชีวิตที่เราควรแสวงหานั้นก็คือธรรมะอันเป็นคำสอนในทางพระศาสนา เราจึงได้ยินคำกล่าวว่า

ธมฺโม ปทีโป วิย ตสฺส สตฺถุโน แปลว่า ...

ธรรมของพระศาสดาสว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป

ดวงประทีปให้แสงสว่างทางตาฉันใด ธรรมะของพระผู้มีพระภาคเจ้าก็ฉันนั้นเหมือนกัน

กิจที่พึงกระทำอย่างยิ่ง

เพราะฉะนั้น **เราจึงควรได้แสงสว่างอย่างนี้ไว้ แล้วก็ช่วยให้คนอื่นเกิดความสว่างขึ้นด้วย**

เรามีเพื่อนฝูงมิตรสหาย จงชวนกันให้เขามารับแสงสว่างทางใจ อย่าปล่อยให้เขามืดบอดอยู่ตามลำพัง โอกาสใดเวลาใดที่เราจะนำเขาเข้าหาแสงสว่างทางใจได้ เราก็ควรจะได้ชักจูงเขามาเพื่อจะได้พบแสงสว่างทางจิตใจ เพื่อให้คนนั้นได้เกิดความสำนึก รู้สึกผิดชอบชั่วดีขึ้นในชีวิตให้มากเท่าที่จะกระทำได้ การชักชวนคนอื่นให้เกิดความสว่างทางจิตใจนั่นแหละเป็นกุศล เป็นกิจที่เราควรจะได้กระทำบ่อยๆ เพื่อเป็นการสงเคราะห์เพื่อนมนุษย์ทางด้านจิตใจ

การช่วยเหลือกันในด้านจิตใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญมากยิ่งขึ้นทุกวันเวลา เพราะเวลานี้มนุษย์เรามีศัตรูอยู่รอบข้าง

ศัตรูนั้นไม่ได้มาจากภายนอก แต่ว่ามาจากภายในของแต่ละคน ถึงแม้ว่าคนนั้นจะเป็นศัตรู ก็รู้ว่าภายในของเขาเป็นศัตรูแก่ตัวเขาก่อน

คนเราถ้ามีศัตรูภายในแล้ว ก็จะกลายเป็นศัตรูของคนอื่นไปทันที เพราะจิตใจของคนที่ตั้งไว้ผิดนั่นแหละเป็นศัตรูของบุคคลนั้นๆ

ถ้าใจของเราตั้งไว้ผิดก็เป็นศัตรูแก่ตัวเอง

ถ้าใจเราดำรงอยู่ในทางถูกเราก็เป็นมิตรแก่ตัวเอง

ในเรื่องนี้พระผู้มีพระภาคจึงตรัสไว้ว่า

"โจรต่อโจร คนมีเวรต่อคนมีเวร มาพบกัน จะทำร้ายกันสักเท่าใดๆ ก็ไม่ร้ายเท่ากับใจที่ตั้งไว้ผิดทำร้ายตัวบุคคลนั้น"

เพราะว่าคนเราถ้าตั้งใจไว้ผิดแล้ว ก็ย่อมจะทำร้ายตนเองได้มากขึ้นยิ่งกว่าโจรทำร้ายต่อเราเสียอีก เพราะโจรเขาทำร้ายแต่เพียงทางร่างกาย เราตายแต่เพียงร่างกาย แต่ว่าความเห็นผิดมันทำร้ายจิตใจ ทำให้เราถึงแก่ความตายทางใจ

ความตายทางกายไม่ใช่เรื่องสำคัญ แต่ว่าความตายทางใจเป็นเรื่องสำคัญ คนที่มีความตายทางกายมันก็จบฉากกันไปตอนหนึ่ง แล้วก็เอาไปเผาที่ป่าช้า ส่วนคนที่ตายทางจิตนั้นมันไม่อย่างนั้น แต่ยังมีชีวิตอยู่เดินได้ พูดได้ ยังก่อกรรมทำเข็ญให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนแก่บุคคลได้อยู่

ฉะนั้น คนที่ตายทางจิต จึงเป็นภัยอย่างใหญ่หลวงแก่มนุษย์ทั่วๆไป เราจึงควรกลัวสิ่งที่เรียกว่าทำให้เราตายในทางจิตใจ ไม่ต้องกลัวสิ่งที่ทำให้เราตายในทางร่างกาย ความกลัวในสิ่งที่ทำให้เราตายทางจิตใจนั้น ก็ไม่ใช่กลัวอะไรอื่นไกล แต่กลัวความคิดชั่วที่มันเกิดขึ้นในจิตใจของเราเอง มันทำลายตัวเรา มันส่งเราไปสู่ที่ทุกข์ที่ยาก ทำให้เกิดปัญหาแก่ชีวิตด้วยประการต่างๆ จึงควรจะสนใจในการที่จะไม่ให้จิตใจของคนตายไปจากคุณงามความดี แต่ควรจะได้ส่งเสริมสนับสนุนให้จิตใจของตนมีคุณธรรมประจำจิตใจอยู่ตลอดเวลา

พุทธวิธีสร้างความสุขที่ยั่งยืน

คนเราที่จะมีหลักธรรมประจำจิตใจอยู่เสมอนั้น ก็ต้องมีความภักดีต่อสิ่งที่เป็นหลักทางใจ จึงเป็นหัวใจสำคัญในการปฏิบัติธรรมะในทางพระศาสนา เพื่อสร้างความสุขที่ยั่งยืนให้เกิดขึ้นแก่ตัวเรา

จงรักภักดีต่อพระรัตนตรัย

พุทธบริษัทเรานี้ควรจะจงรักภักดีในสิ่งใดเล่า?

เราก็ควรจะมีความจงรักภักดีในสิ่งสามประการ อันเป็นหลักทางใจ นั้นคือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นหลักใจ เป็นที่อุ่นอกอุ่นใจ เป็นที่พึ่งทางใจ

เราจึงได้กล่าววาจาว่า ...

“ที่พึ่งอย่างอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า
พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ด้วยการกล่าวสัจจะวาจานี้
ขอความเจริญจงบังเกิดมีแก่ข้าพเจ้า”

อันนี้เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า ที่พึ่งอย่างอื่นของเรานั้นหามีไม่ แต่เราควรจะพึ่งพระรัตนตรัย คือพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ดึงเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มาเป็นหลักใจไว้ มาเป็นที่พึ่งในทางใจไว้ อย่าให้ใจของเราห่างออกไปจากพระ อย่าให้ใจเราอยู่กับสิ่งที่ไม่ใช่เป็นพระในทางพระศาสนา เราก็พอจะพ้นไปจากความวุ่นวายทางด้านจิตใจ พ้นไปจากความทุกข์ ความเดือดร้อนได้สมความปรารถนา

อันนี้เป็นเรื่องที่ควรจะได้สนใจประการหนึ่ง คือ **ให้จงรักภักดีต่อพระรัตนตรัยไว้ เอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งในทางจิตใจไว้ตลอดเวลา เราจะอยู่ด้วยความสุขสงบได้สมความปรารถนา**

อันการพึ่งพระรัตนตรัย หรือการถึงพระรัตนตรัย หรือการถึงพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง หรือมีความจงรักภักดีนั้น ก็พูดย่อๆ สั้นๆ ว่า จงรักภักดีต่อธรรมะนั่นเอง เพราะธรรมะนี่เป็นตัวแก่นแท้ของพระรัตนตรัย เป็นสิ่งสำคัญที่เราควรจะเข้าถึงในเรื่องนี้

ถ้าเราดูพระพุทธดำรัส ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในที่ต่างๆ เราก็จะเห็นได้ว่า พระองค์บูชาธรรม เชิดชูธรรม ถือธรรมเป็นหลักในการปฏิบัติกิจในชีวิตประจำวันของพระองค์ตลอดเวลา เช่น ภายหลังที่พระองค์ได้ตรัสรู้พระธรรมแล้ว พระองค์ก็คิดว่า "คนเราควรจะอยู่ด้วยการมีอะไรเป็นหลักเคารพ เพราะเราเป็นพุทธผู้รู้แจ้งเห็นจริงในธรรม จะไปเคารพบุคคลใดบุคคลหนึ่งก็ไม่ได้ เพราะคนเหล่านั้นไม่อยู่ในฐานะสูงพอที่เราจะเคารพได้ ควรจะเคารพอะไร?" พระองค์ก็ได้คิดว่า "พระพุทธเจ้าในอดีต ในอนาคต ในปัจจุบัน ก็ควรจะเคารพธรรม เชิดชูธรรม บูชาธรรม" อันนี้ก็เป็นเครื่องแสดงอยู่ในตัวแล้ว ว่าธรรมนั่นแหละเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าเชิดชูบูชา

พูดกันง่ายๆ ว่า **คนเราควรจะถือระเบียบแบบแผนในการดำรงชีวิต การถือระเบียบแบบแผนก็เรียกว่า เราถือธรรมะ เราปฏิบัติธรรมะ เราจะทำอะไรจะพูดอะไร จะคิดอะไร ก็ต้องนึกถึงธรรมะไว้เสมอ** พระผู้มีพระภาคเจ้าเองก็นึกถึงธรรมอยู่ตลอดเวลา ใช้ธรรมะเป็นหลักในการปฏิบัติชีวิตของพระองค์ และสอนสาวกให้กระทำเช่นนั้น

นี้ก็แสดงว่า ธรรมเป็นแก่นของพระรัตนตรัย เป็นสิ่งที่เราควรจะเข้าถึง เมื่อเราเข้าถึงธรรมะ เราก็มีพุทธะ มีสังฆะอยู่ในตัวเรา เรียกว่า มีพร้อมทั้ง ๓ ประการ แต่ถ้าเราไม่ประพฤติธรรมไม่มีธรรมะเป็นหลักประจำใจ สิ่งทั้ง ๓ นั้นก็หายไปจากจิตใจ เราไม่มีสิ่งที่เป็นคุณค่าในชีวิต หลักการเป็นอย่างนี้ นี้ประการหนึ่ง

ผู้อยู่ด้วยธรรมวินัย เป็นเหตุให้ชีวิตเกิดความสุข

อีกประการหนึ่ง ในสมัยที่พระผู้มีพระภาคเจ้าจะเสด็จปรินิพพาน พระอานนท์ได้เข้าไปทูลถามว่า "เมื่อพระองค์ดับขันธปรินิพพานไปแล้ว พวกข้าพระองค์ทั้งหลายจะถือเอาสิ่งใด บุคคลใด เป็นครูเป็นอาจารย์แทนพระองค์ต่อไปเล่า"

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสตอบแก่พระอานนท์ว่า

"ดูกร อานนท์ ธรรมวินัยอันใด ที่เราได้สอนแล้ว บอกแล้วแก่เธอทั้งหลาย ธรรมวินัยอันนั้นแหละจะเป็นครูเป็นอาจารย์ของเธอทั้งหลายต่อไป"

อันนี้เป็นพระดำรัสที่น่าฟัง คือตรัสให้ทราบว่า ธรรมวินัยอันใด ที่พระองค์ได้ตรัสแล้ว บอกแล้ว นั่นแหละเป็นครูเป็นอาจารย์แทนพระองค์ต่อไป ก็เท่ากับว่าเราทั้งหลายมีธรรมะเป็นครูมีธรรมะเป็นอาจารย์ แทนองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

แต่ว่าในพระดำรัสนี้พระองค์ตรัสไว้ ๒ ประการ ว่า ธรรมะกับวินัย เพราะว่าในคำสอนของพระองค์นั้นมีธรรมกับวินัย วินัยก็คือธรรม ธรรมก็คือวินัย เรื่องความจริงมันก็เป็นเนื้อเดียวกัน แต่ว่าตรัสไว้ในรูปอย่างนั้น เพื่อให้เห็นว่าแบ่งออกเป็น ๒ ประการ ธรรมะหมายถึงคำสอน เป็นข้อปฏิบัติสำหรับคณะสงฆ์โดยเฉพาะ เพราะว่าพระสงฆ์เรานี้อยู่กันเป็นหมู่เป็นคณะ การอยู่กันเป็นหมู่เป็นคณะ ก็ต้องมีระเบียบมีวินัย ถ้าไม่มีระเบียบวินัยการเป็นอยู่ก็จะไม่เรียบร้อย การปฏิบัติจึงต้องปฏิบัติทั้ง ๒ อย่าง คือ ปฏิบัติธรรมด้วย ปฏิบัติวินัยด้วย

การปฏิบัติพระวินัยก็เหมือนกับเป็นการถือศีล คือมีระเบียบบังคับตนเองไว้ตลอดเวลา ไม่ละเลยเพิกเฉยต่อการปฏิบัติตามระเบียบนั้น **การถือธรรมะเหมือนกับว่าถือธรรม คือการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมเพิ่มเติมตัวเราให้ดีขึ้น**

ถ้าจะเปรียบเหมือนกับชาวนาชาวสวน การถือวินัยก็เหมือนการถางต้นไม้ต้นหญ้าที่เกิดขึ้นในนาให้หมดไป การถือธรรมะก็เหมือนการปลูกต้นข้าวลงไปในนา เพื่อให้งอกงามผลิดอกออกผลต่อไป ฉันใดก็ฉันนั้น เพราะฉะนั้นเราจึงถือธรรมวินัยว่าเป็นครูเป็นอาจารย์ของเราเป็นสิ่งที่เราควรจะเข้าถึง ควรจะมีไว้ในจิตใจของเราตลอดไป

ผู้ใดมีธรรมวินัยอยู่ในใจ ผู้นั้นเป็นคนไม่อยู่เปล่า ไม่เกิดเปล่า ไม่ตายเปล่า แต่เป็นผู้อยู่ด้วยธรรมวินัย เป็นผู้อยู่ด้วยความงามความดี เอาพระมาเป็นที่พึ่งในทางจิตใจ การอยู่กันในรูปอย่างนั้นนั่นแหละ เป็นเหตุให้เกิดความสุขความเจริญในชีวิตประจำวันได้สมความปรารถนา

ผู้ใดเข้าถึงธรรม เข้าถึงพระพุทธเจ้า

อีกบทบาทหนึ่งที่พระองค์ตรัสให้กับพระวักกลิ เรื่องมีว่า พระวักกลิเป็นคนหนุ่ม ได้เห็นพระผู้มีพระภาคเจ้าก็พอใจ ไม่ใช่เห็นพอใจในหลักธรรมคำสั่งสอน แต่ว่าพอใจว่าพระผู้มีพระภาคเจ้ามีพระรูปพระโฉมงดงาม น่าดูแท้ๆ ก็เลยเข้า

มาขอบวช ไม่ใช่บวชเพื่อปฏิบัติธรรม แต่บวชเพื่อจะอยู่ใกล้พระองค์ แล้วจะดูด้วยตาให้อิ่มใจในรูปร่างของพระองค์

คนเราบางทีก็เป็นอย่างนั้น อยากดูตัวดูหน้าดูตา ได้ยินแต่เสียง ไม่พออยากจะดูตัวด้วย สมมติว่าคนฟังเทศน์ทางวิทยุได้ยินเสียงของอาตมา เมื่อได้ยินเสียงก็อยากจะดูตัวด้วยว่ารูปร่างหน้าตาท่านเป็นอย่างไร มีโอกาสใดที่จะได้ดูตัวก็ต้องดู ครั้นมาดูเข้าจริงๆ ก็อ้วนจ้ำม่ำม่อต้อ ไม่เข้าท่า

ร่างกายของคนเราเป็นแต่เปลือก ไม่ใช่เนื้อแท้ เราจะไปดูเอาอะไร ฟังธรรมก็เรียกว่าใช้ได้แล้ว แต่ว่าคนเรามันยังติดในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัส พูดย่อๆว่าติดวัตถุ เมื่อยังมีความติดอยู่ในวัตถุก็อยากจะดูวัตถุนั้นด้วย เป็นเรื่องธรรมดา

วักกลิหนุ่มน้อยก็เป็นเช่นนั้นแหละ อยากจะดูพระรูปพระโฉมของพระองค์เลยเข้าไปบวช บวชแล้วไม่ศึกษาไม่ปฏิบัติธรรมะ ไปนั่งดูพระผู้มีพระภาคอยู่บ่อยๆ พระองค์เห็นว่าไม่ได้เรื่องเสียแล้วในการที่ประพฤติตนเช่นนั้น จึงได้บอกให้ออกไปเสียจากสำนัก ไม่ให้อยู่ในที่นั้น เพราะการกระทำเช่นนั้นเป็นการไร้สาระ ไม่มีความหมายในทางจิตทางวิญญาณแม้แต่น้อย

วักกลิได้ฟังคำสั่งให้ออกไป อย่างนั้นก็เสียใจ ไม่สมหวัง คนเราถ้าไม่สมหวังเสียอกเสียใจอะไรก็เกิดจะลาโลกขึ้นมาทีเดียว ไม่อยากจะอยู่ในโลกนี้ต่อไป เขาเรียกว่าเป็นคนใจน้อยสร้อยสั้น

มีความระทมตรมใจ อยากจะไปกระโดดสะพานให้มันตาย อันนี้มันเป็นความคิดเขลาๆ โง่ๆ ไม่ได้เรื่องอะไร วักกลิคนนั้นแกก็คิดจะโง่อยู่เหมือนกัน

พอเห็นพระผู้มีพระภาคเจ้าไม่ให้ดูพระรูปพระโฉมขึ้นมา ตอนนั้นก็นึกในใจว่า จะอยู่ไปทำไมชีวิตไม่มีความหมาย ไม่ได้ดูพระรูปพระพุทธเจ้าไปตายเสียดีกว่า แกก็ไปที่หน้าผา ทำท่าจะกระโดดลงไปให้มันตายเสียเลยอย่างนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเห็นอย่างนั้นก็เลยส่องแสงสว่างไปให้เห็นด้วยตา เมื่อเห็นแสงสว่างก็เกิดการตื่นตกใจขึ้นว่าแสงอะไร เหลียวไปก็พบพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ก็ตรัสว่า **“ดูกรวักกลิ ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นชื่อว่าเห็นตัวเรา”**

พระวักกลิได้ฟังแล้วก็เข้าใจความหมาย ว่าผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นพระตถาคต องค์พระตถาคตที่แท้จริงก็คือธรรมะ ไม่ใช่รูปร่างที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้งสี่ มีดิน น้ำ ไฟ ลมเป็นต้น นั้นเป็นเปลือก ไม่ใช่เนื้อแท้ของพระผู้มีพระภาคเจ้า เนื้อแท้ก็คือองค์ธรรมทั้งหลายนั่นเอง เมื่อรู้เช่นนั้น เข้าใจเช่นนั้นก็เลยพ้นไปจากความทุกข์ จิตใจสงบพ้นไปจากทุกข์ไปได้สมความตั้งใจ

เรื่องนี้เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่าพระผู้มีพระภาคเจ้าสอนให้เราทั้งหลายเข้าถึงธรรมะ ไม่ใช่เข้าถึงรูปร่างของพระองค์ ไม่ใช่เข้าถึงสิ่งที่เป็นวัตถุอันเป็นเครื่องหมายแทนพระองค์ แต่ให้เข้าถึงตัวธรรมะ **ตัวธรรมะนั่นแหละเป็นสิ่งที่เราควรเข้าถึงควรจะให้มีอยู่ในใจของเรา**

ผู้ใดเข้าถึงธรรมะ ผู้นั้นชื่อว่าเข้าถึงพระพุทธเจ้า เห็นองค์แท้องค์จริงของพระพุทธเจ้า

ผู้บริสุทธิ์ด้วยประการทั้งปวง

ในเรื่องนี้ขอทำความเข้าใจสักหน่อยคือว่า พระพุทธรูปร่างหน้าตาก็เหมือนกับคนธรรมดา แต่ว่าจิตใจนั้นไม่เหมือนคนธรรมดา จิตใจของพระองค์แตกต่างจากคนธรรมดาตรงที่หมดกิเลส ไม่มีเครื่องเศร้าหมองใจ เราจึงเรียกพระองค์ว่า**อรหํ แปลว่า ผู้ไกลจากกิเลส ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง**

ส่วนเราคนธรรมดานั้นยังอยู่ในกองกิเลส ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ยังไม่ได้ เพลิงกิเลสยังเผาไหม้จิตใจอยู่ เพลิงทุกข์ก็ยังเผาไหม้จิตใจอยู่ตลอดเวลา แต่ว่าพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหมดกองเพลิงแล้ว ไม่มีเชื้อเพลิง ไม่มีผู้จุดเพลิง ไม่มีอะไรจะสร้างภพใหม่ชาติใหม่ให้แก่พระองค์อีก ชาตินั้นเป็นชาติสุดท้ายของพระองค์ คือเกิดมาเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ แล้วก็ตรัสรู้เป็นพุทธะ แล้วก็ปรินิพพานหมดกันเพียงเท่านั้น ไม่มีอะไรสืบต่อกันต่อไป

แต่ว่าพวกเราทั้งหลายนั้นยังอยู่ในวงจรของกิเลส ยังไม่หมดกิเลส อันเป็นเหตุสืบต่อชาติ ชรา พยาธิ มรณะ ยังสร้างภพสร้างชาติกันต่อไป เราจึงตกอยู่ในวงจรแห่งสังสารวัฏฏ์ ยังมีการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสารไม่รู้จบรู้สิ้น เรื่องอย่างนี้ปรากฏอยู่

เพราะฉะนั้น เมื่อพระองค์หมดกิเลสแล้ว ก็เรียกว่าเป็นพระอรหันตบุคคล เป็นผู้บริสุทธิ์ด้วยประการทั้งปวง

รู้ชัดในสภาพทั้งหลายตามความเป็นจริง

ความบริสุทธิ์เกิดขึ้นเพราะอะไร?

เพราะได้เห็นธรรมเข้าใจธรรมะ คือเห็นความทุกข์ เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ เห็นการดับทุกข์ได้ และเห็นทางให้ถึงความดับทุกข์อย่างเด็ดขาด ชัดเจน แจ่มแจ้ง

เห็นว่าความทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ พระองค์ก็ได้รู้ไว้แล้ว เห็นว่าสมุทัยอันเป็นตัวเหตุให้เกิดความทุกข์นั่นเป็นสิ่งควรละ พระองค์ก็ได้ละสิ่งนั้นไปแล้ว เห็นตัวนิโรธว่าเป็นตัวสิ่งควรจะทำให้เกิดขึ้นในน้ำพระทัยก็ได้กระทำให้เกิดขึ้นแล้ว

อย่างนี้เรียกว่า**เห็นแจ้งในข้อธรรมะ คือ อริยสัจ ๔ นั่นเอง เมื่อเห็นแจ้งในอริยสัจทั้ง ๔ ประการ ก็รู้จักสภาพทั้งหลายตามสภาพที่เป็นจริง** ถ้าพูดให้ฟังง่ายๆ ก็ว่า ...**รู้จักตัวเอง รู้จักสิ่งที่เกิดขึ้นชัดเจน รู้จักเหตุของมัน แล้วก็รู้ว่าจะแก้ไขสิ่งนั้นได้ด้วยวิธีใด** พระองค์เข้าใจชัดเจนแจ่มแจ้งในเรื่องนี้ น้ำพระทัยจึงบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีความเศร้าหมองเกิดขึ้นต่อไป

คนเราตามปกตินั้นยังมีความเศร้าหมองเกิดขึ้นในใจ ความเศร้าหมองที่เกิดขึ้นในใจนั้น ก็เพราะเหตุว่าเรายังไม่รู้แจ้ง

เห็นจริงในสิ่งดังกล่าว ยังมืดมัวอยู่ คล้ายกับใกล้รุ่งยังไม่สว่าง มองอะไรก็ไม่เห็นชัด แต่ว่าพอดวงอาทิตย์อุทัยไขแสงขึ้นมา ความมืดหายไป ความสว่างก็เกิดขึ้นมาแทนที่ ก็ได้เกิดความรู้ ความเข้าใจว่าอะไรเป็นอะไรถูกต้อง พระผู้มีพระภาคได้ทรงรับแสงสว่างทางใจถูกต้องชัดเจนขึ้นมา ก็รู้ว่าอะไรเป็นอะไรชัดเจนแจ่มแจ้ง จึงพ้นจากความหลงความยึดถือในสิ่งนั้นๆ เรียกว่า ธรรมทำให้พระองค์เปลี่ยนสภาพทางจิตทางวิญญาณ เปลี่ยนจากเจ้าชายสิทธัตถะเป็นพุทธะขึ้นมา

เคยมีคนถามพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า พระองค์เป็นมนุษย์หรือ เป็นเทวดาหรือ เป็นคนธรรพ์หรือ? พระองค์ตอบว่า ไม่ใช่ ไม่ใช่ทั้งนั้น แล้วก็ถามว่า พระองค์เป็นอะไร? พระองค์ก็ตอบว่า เราเป็นพุทธะ ที่ได้ตอบว่าเป็นพุทธะนั้นก็เพราะว่า กิเลสอันเป็นเหตุให้มนุษย์เป็นเทวดา เป็นพรหม เป็นยักษ์ หรือเป็นคนธรรพ์ อะไรก็ตามทีเถอะ มันไม่มีแล้ว เมื่อไม่มีแล้วก็เรียกว่าพุทธะ พุทธะเป็นตำแหน่งพิเศษที่ได้เกิดขึ้นในน้ำพระทัยของพระองค์ พระองค์เป็นในตำแหน่งนั้น จึงเรียกว่าเป็นพุทธะ ไม่เหมือนกับอะไรๆ อีกต่อไปแล้ว

เบิกบานด้วยแสงแห่งธรรมส่องใจ

พุทธะก็แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน รู้ธรรมะแล้วก็ตื่นจากความหลับคือกิเลส เบิกบานเหมือนกับดอกบัวในยามเช้า ที่บานรับแสงอาทิตย์

น้ำพระทัยของพระผู้มีพระภาคเจ้า ก็เบิกบานด้วยธรรม แสงธรรมส่องใจ ใจก็เบิกบานกับแสงธรรมตลอดไป ไม่มีการหุบอีกแล้ว ไม่เหมือนดอกบัวบานตอนเช้า ตอนเย็นก็หุบไป รุ่งขึ้นก็บานใหม่จนกว่าจะแห้งโรยราไป แต่น้ำพระทัยของพระองค์เบิกบานอยู่ตลอดเวลา เราจึงเรียกพระองค์ว่า **พุทโธ** แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน นี้เป็นเรื่องสำคัญประการหนึ่งที่ถือว่าธรรมะเป็นตัวแท้จริงของพระองค์ เป็นสิ่งที่เราควรเข้าถึงให้ได้

ถือธรรมเป็นประดุจลมหายใจเข้าออก

ถ้าเราเข้าถึงธรรมะเราก็สบายใจ เราไม่มีความวุ่นวายเดือดร้อนเกิดขึ้น เวลานี้องค์พระพุทธเจ้าที่เนื้อหนังไม่มีแล้ว แต่องค์พุทธะที่เป็นตัวธรรมะนั้นยังมีอยู่ตลอดเวลา มีอยู่ทุกหนทุกแห่ง มีให้เราได้กราบไหว้บูชาสักการะตลอดไป

เราจึงควรจะได้จงรักภักดีต่อธรรมะ ถือธรรมะเป็นอาหาร ถือธรรมะเป็นอากาศ ถือให้เหมือนกับลมหายใจ เราหายใจเข้าหายใจออกตลอดเวลา หยุดไม่ได้ฉันใด เราก็ต้องถึงธรรมะไว้ตลอดเวลา หายใจเข้าก็ให้เป็นธรรม หายใจออกก็ให้เป็นธรรม จะยืนจะเดิน จะนั่งจะนอน ก็ให้ เป็นธรรมไว้ อย่าได้ทิ้งธรรมะไปเสียเป็นอันขาด ก็จะได้ชื่อว่า เราถึงธรรมะ ธรรมะถึงเรา

คนเราถ้าจิตถึงธรรมะ ธรรมะก็ถึงจิต เมื่อจิตถึงธรรมะ ธรรมะถึงจิต เราก็เปลี่ยนชีวิตเปลี่ยนจิตใจเข้าไปสู่

สภาพความสงบสุข ไม่มีความทุกข์ความเดือดร้อน มีธรรมเป็นกำแพง มีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองป้องกัน ความยุ่งยากในชีวิตจะเกิดขึ้นไม่ได้ เราจะอยู่เย็นเป็นสุขตลอดไป นี้แหละเป็นเรื่องสำคัญที่เราได้ศึกษาสนใจจำไว้เป็นหลักดำเนินชีวิตต่อไป

ก้าวเดินไปตามเส้นทางแห่งธรรม

ปัญหามีต่อไปว่า ในการเข้าถึงธรรมะนั้น เราจะเข้าถึงกันอย่างไร?

ในการเข้าถึงธรรมนั้นมี ๒ วิธี คือ เข้าถึงอย่างช้าๆ แล้วก็เข้าถึงอย่างลัดๆ ก็มีเหมือนกัน การเข้าถึงธรรมะอย่างช้าๆ ก็หมายความว่า ก้าวเดินไปตามเส้นทางที่เขาวางไว้ให้เราเดิน ชี้ไว้ให้เราเดินนั้น มันมีอะไรบ้าง?

คือว่า **มีเส้นทางที่ให้เดินอยู่ ๓ ทาง เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา** ศีล สมาธิ ปัญญา นี่เป็นทางเดิน เป็นมรรคที่พระผู้มี พระภาคเจ้าชี้ไว้ให้เราเดิน เราก็เดินไปตามทาง ๓ ประการนี้ โดยลำดับขั้นไป คือ

เริ่มต้นเดินในขั้นศีล โดยใช้ปัญญาตัวเหตุพิจารณา

เริ่มต้นก็เดินในขั้นศีลเสียก่อน เรียกว่า ปฏิบัติในส่วนศีล แต่การปฏิบัติในส่วนศีลนั้นต้องมีปัญญาเป็นพื้นฐาน ถ้าไม่มีปัญญาเป็นพื้นฐาน ศีลก็จะง่อนแง่น คลอนแคลนไป

ปัญญาที่ใช้เป็นพื้นฐานในการปฏิบัตินั้นเรียกว่า ปัญญาตัวเหตุ ครั้นถึงที่สุดก็เกิดปัญญาตัวผล ซึ่งเราเรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา **ปัญญาตัวหลังนั้นเป็นปัญญาตัวผล** เกิดขึ้นจากปัญญาตัวเหตุก่อน ปัญญาตัวเหตุนั้นก็คือปัญญาตัวที่ใช้ในการพิจารณาศีลให้รู้ว่า ศีลคืออะไร จะปฏิบัติอย่างไร ปฏิบัติแล้วจะเกิดอะไรขึ้นในชีวิตจิตใจของเรา

การใช้ปัญญาอย่างนี้เป็นเรื่องจำเป็นที่จะต้องกระทำก่อน ถ้าไม่กระทำอย่างนี้ก็เป็นคนงมงาย ถือศีลไม่รู้จักศีล ถือศีลก็ไม่รู้ประโยชน์ของศีล ถือศีลโดยไม่รู้ว่าถือกันไปทำไม ก็ถือกันไปตามเรื่อง เวลารับศีลก็รับกันไป รับแล้วก็ไม่รู้จะเอาไปวางไว้ตรงไหน รักษาอย่างไร แล้วศีลมันจะอยู่กับเราอย่างไร ผลที่สุดศีลก็หนีเราไปหาพระผู้ให้เสีย เราก็อยู่อย่างคนไม่มีศีลต่อไป

คนไทยเราในบางกอกรับศีลเอาเปรียบ พระว่าดังๆ แต่ผู้รับศีลนั้นว่ามุบมิบๆ ว่าอยู่ในคอ ที่ว่าไม่ดังก็คงจะมีอุบายอยู่ในใจ ไม่อยากให้ใครได้ยิน จะได้เลี่ยงง่ายหน่อย สมมติว่าพอรับศีลแล้วไปนั่งก๊งเหล้าอยู่ ถ้าเพื่อนมาต่อว่า...ลื้อเป็นอย่างไร รับศีลอยู่เมื่อตะกี้นี้มาดื่มเหล้าแล้ว ก็คงจะเลี่ยงไปว่า อั๊วรับเมื่อไหร่ ฟังศีลต่างหาก หรือไม่ก็พูดว่าอั๊วรับเพียง๔ ข้อเท่านั้น ข้อที่ ๕ ไม่ได้รับดอก เพราะเห็นขวดมันตั้งอยู่หลายขวด ชักจะน้ำลายไหล เลยรับเพียง ๔ ข้อ แบบนี้รับกันจนตายก็ไม่ก้าวหน้า ไม่เจริญงอกงามในส่วนศีลเลยแม้แต่น้อย เพราะไม่รู้ว่ารับไปทำไม

❧ เจตนาที่จะงดเว้นนั่นแหละเป็นตัวศีล

การรับศีลนั้นก็คือ การรับเอาข้อปฏิบัติไป เพราะการรับศีลก็คือการกล่าวสัญญาผู้ให้ศีล ว่าเราจะเป็นผู้ถือศีล อย่างนี้จึงจะชื่อว่าการรับ รับแล้วก็ต้องถือไว้ เหมือนกับ เราไปรับสิ่งของจากใคร เขาให้เราก็รับ รับแล้วต้องถือไว้

การถือศีลนั้นถือไว้ที่ไหน? ก็ถือไว้ที่ใจเรานั่นเอง ศีลมันอยู่ที่ใจ **ใจอย่างใดเป็นตัวศีล?** ใจที่มีความตั้งใจว่าจะงดเว้นนั่นแหละเป็นตัวศีล เขาเรียกว่า เจตนา

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า ...

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เรากล่าวว่า เจตนานั่นแหละเป็นตัวศีล"

เจตนาคือการตั้งใจที่จะงดเว้น การงดเว้นเรียกว่า วิรัติเจตนา วิรัติเจตนาก็คือ ความตั้งใจที่จะงดเว้น

งดเว้นจากอะไร?

เช่นเรารับศีล ๕ ข้อ เราก็มีความตั้งใจที่จะงดเว้นไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียนใคร ตั้งใจงดเว้นไม่ถือเอาสิ่งของของใครๆ ตั้งใจงดเว้นไม่ประพฤติล่วงเกินกับของรักชอบของใครๆ ตั้งใจงดเว้นว่าจะไม่พูดโกหกกับใครๆ ตั้งใจงดเว้นว่าจะไม่ดื่มกินเสพของมึนเมา อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ไม่ว่าในรูปใดๆ จะเป็นการกินการดื่มการเสพการสูบงดเว้นทั้งนั้น เพราะสิ่งเหล่านั้น

เป็นสิ่งเสพติดให้โทษไม่ได้ประโยชน์แก่ชีวิตจิตใจ ดื่มเข้าไปแล้วมีแต่ความวุ่นวาย สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่ตนด้วยประการต่างๆ ก็ตั้งใจงดเว้น

การตั้งใจงดนั้นแหละเรียกว่าเป็นตัวศีล ตัวศีลมันอยู่ในใจของเรา งดไว้ที่ใจเว้นไว้ที่ใจ ใจก็เป็นศีล ศีลก็เข้าใจเรา ใจเราถึงศีล ศีลถึงใจ มันต่างฝ่ายต่างถึงกัน เข้ามาหากันแล้วก็อยู่ด้วยกัน ตราบใดที่เรายังมีความตั้งใจที่จะงดเว้น เราก็ยังมีศีลอยู่ ยังชื่อว่ายังรักษาศีลอยู่ แต่เมื่อใดที่เราเลิกความตั้งใจ อย่างนี้ก็เรียกว่าไม่มีศีลในใจของบุคคลนั้น จิตใจของบุคคลนั้นขาดศีลไปเสียแล้ว เขาจะอยู่ด้วยความสุขได้อย่างไร

ทำไมเราจึงได้ถือศีล?

ก็เพื่อทำใจของเราได้ดีขึ้น ให้งดงามขึ้น ให้ปราณีตขึ้น จิตใจคนที่ไม่มีศีลมันหยาบกระด้าง มีแต่ความโหดเหี้ยมดุร้าย ถึงบทจะฆ่าก็ฆ่า ถึงบทจะลักก็ลัก ถึงบทจะล่วงเกินอะไรก็ล่วงเกิน ถึงบทจะพูดคำหยาบพูดโกหกก็พูดออกไป ไม่มีอะไรเป็นหลักเกณฑ์ ถึงบทจะดื่มของมึนก็ดื่มเข้าไป อย่างนี้แหละเรียกว่าผู้ไม่มีหลักเกณฑ์ ทำอะไรก็ทำไปตามความอยากความปรารถนา ไม่มีความสำนึกว่า การทำนั้นจะเป็นการเสียหายแก่ตนเอง แก่ท่าน น้ำใจเหี้ยมโหดดุร้าย ไม่มีธรรมประจำจิตใจเป็นพื้นฐานชั้นต้น เรียกว่าเป็นคนไม่มีศีล

ศีลเท่านั้น เป็นสุขในโลก

คนไม่มีศีลก็อยู่ด้วยความทุกข์ความเดือดร้อน แต่ถ้าว่าเราเป็นคนมีศีลก็อยู่สบาย นี้แหละเป็นหลักในทางที่เราจะปฏิบัติเบื้องต้นเราก็ต้องมีศีล ในโลกนี้อยู่ได้ด้วยศีล ศีลให้ความสุขแก่เราตราบเท่าชรา ศีลทำให้เกิดยศชื่อเสียงขึ้นในชีวิต ในสังคมมนุษย์เราที่อยู่ด้วยกันด้วยความสงบก็เพราะมีศีลแท้ๆ แต่ถ้าหากว่าทิ้งศีลเมื่อใดความวุ่นวายก็จะเกิดขึ้นในสังคมเมื่อนั้น อันนี้เป็นหลักสำคัญที่ควรระลึกไว้ตลอดไป อย่าอยู่โดยปราศจากศีล อยู่โดยมีศีลเป็นหลักไว้เถิด ท่านจะเกิดความสุขได้สมปรารถนา

ก็เวลานี้โลกวุ่นวายเพราะไม่มีศีล เมื่อเราเรียกตัวเองว่าพุทธบริษัทอย่างน้อยก็ต้องมีศีล ๕ ประจำใจไว้ เมื่อถือศีลห้าเรียกว่า การเดินทางขั้นพื้นฐาน เหยียบรอยพระบาทพระพุทธเจ้าในขั้นศีลแล้วเป็นเบื้องต้นเป็นนิจ ต้องถือตลอดไป เลิกละไม่ได้เป็นอันขาด นี้ประการหนึ่ง

ศีล..เรื่องละ ธรรมะ...เรื่องเจริญ ต้องปฏิบัติคู่กัน

เมื่อมีศีลเราก็ต้องมีธรรมะคู่กันกับศีลด้วย เพื่อจะได้อยู่ร่วมกัน ศีลกับธรรมะไม่เหมือนกัน ศีลเป็นเรื่องละ ธรรมะเป็นเรื่องเจริญ

การปฏิบัติในพระศาสนา มี ๒ ประการ

ปหานกิจ คือ กิจการละเรื่องชั่วเรื่องร้าย

ภาวนากิจ หมายถึง การทำความดีให้เจริญขึ้น

ละความชั่วแล้วไม่ทำความดีก็ยังไม่ก้าวหน้า เพราะว่าศีล ธรรม นั้นแตกต่างกัน ศีลเป็นเรื่องละ ธรรมะเป็นเรื่องเจริญ เมื่อละแล้วก็เจริญ เหมือนเราขุดดินแล้วต้องปลูกพืชปลูกผักลงไป ถ้าขุดดินแล้วไม่ปลูกพืชปลูกผัก มันก็ไม่ได้เรื่องอะไร เราต้องปลูกพืชปลูกผักลงไปในดินที่เราแปลงไว้ดีแล้วนั้น จะได้เกิดประโยชน์เกิดความสุขแก่เราต่อไป **ผู้มีศีลแล้วก็ต้องมีธรรมคู่กัน** เช่นเราถือศีล งดเว้นจากการฆ่า ก็ต้องมีเมตตาธรรมประจำใจ ปรารถนาความสุขความเจริญแก่เพื่อนทั้งหลาย รวมทั้งสัตว์เดรัจฉานด้วย งดเว้นจากการถือเอาของผู้อื่น แล้วเราต้องเป็นผู้มีสัมมาอาชีพ คือมีอาชีพชอบธรรม ทำมาหากิน ไม่ใช่อยู่เฉยๆ ถือศีลไม่ลักของใคร แต่ว่าไม่ทำอะไรแล้วจะมี อะไรกินมีอะไรใช้ มันลำบาก เราจึงต้องทำมาหากินตามสมควรแก่ฐานะ อย่าอยู่นิ่งอยู่เฉย ต้องทำมาหากินไปตามเรื่อง อาชีพที่ทำนั้นก็ต้องเป็นอาชีพสุจริต ไม่ผิดกฎหมายไม่ผิดศีลธรรม ไม่ทำใครให้เดือดร้อน จึงจะชื่อว่าเป็นอาชีพที่ชอบที่ควร อันนี้เป็นเรื่องคู่กัน

การคิดนึกในทางที่ถูกที่ชอบในรูปอย่างนี้ นี่เรียกว่าเป็นคนมีศีลธรรมประจำจิตใจ เมื่อมีศีลธรรมประจำจิตใจแล้ว ก็เรียกว่ายืนอยู่บนฐานอันมั่นคง บันไดขั้นแรก อย่าหยุดเพียงเท่านั้น ต้องก้าวหน้าต่อไป ก้าวหน้าไปสู่รากฐานที่ยิ่งขึ้นไปกว่านั้น

รากฐานที่เราจะก้าวหน้าต่อไปนั้นอยู่ที่อะไร?

เราก็ต้องก้าวหน้าต่อไปถึงการรักษาอุโบสถศีล

ประพฤติพรหมจรรย์

การรักษาศีลอุโบสถคือ การประพฤติพรหมจรรย์ ก็คือ การดำรงชีวิตชอบ ดำรงชีวิตในทางที่เหมาะที่ควร

การเป็นอยู่ของพรหมจรรย์ นั้นคือ การประพฤติแบบพรหม พรหมะในที่นี้หมายถึงความบริสุทธิ์ ไม่ใช่หมายถึงพรหมสร้างโลก แต่หมายถึงความบริสุทธิ์ พรหมะคือความบริสุทธ์ การรักษาใจให้บริสุทธิ์ ต้องมีเครื่องประกอบเรียกว่าศีลอุโบสถนั่นเอง

เรารักษาศีลอุโบสถเรียกว่า รักษาพรหมจรรย์ ทำให้ชีวิตของเราประเสริฐ ไม่เสียหาย บริสุทธิ์อยู่

การรักษาพรหมจรรย์ก็เพิ่มขึ้นจากศีลห้า ถ้าเรารับศีลอุโบสถก็ว่า ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ การงดเว้นจากการประพฤติผิดกิจพรหมจรรย์ แล้วก็มีข้อ-หก-เจ็ด-แปดเป็นเครื่องประกอบ ข้อ ๖ **ไม่ให้กินอาหารหลังเที่ยง** คือไม่ต้องการให้กินมาก แต่**กินด้วยปัญญาคือกินพอเพียง** อยู่ได้ ให้ร่างกายนี้มีเรี่ยวแรงพอสมควร แล้วจะได้ประพฤติพรหมจรรย์กันต่อไป อันนี้เรียกว่ากินแบบรักษาพรหมจรรย์ กินน้อยๆ นอนน้อยๆ หมั่นเจริญภาวนา ก็เรียกว่าเป็นผู้อยู่อย่างพรหม ประพฤติพรหมจรรย์ด้วยการกินอาหารน้อยๆ

การปฏิบัติอย่างนี้เรียกว่าการบำเพ็ญตบะ สร้างกำลังภายในให้เกิดขึ้นให้เกิดความเข้มแข็งในจิตใจ จิตใจที่เข้มแข็งก็จะได้มีกำลังต่อต้านกับสิ่งที่ชั่วสิ่งร้ายได้

ต่อไปก็ **ห้ามการฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคมคนตรี ดีดสีตีเป่า รวมทั้งการประดับประดาตกแต่งร่างกายด้วยดอกไม้เครื่องหอม เครื่องทา เครื่องย้อม มีประการต่างๆ จุดมุ่งหมายก็เพื่อจะไม่ให้เกิดราคะ ความกำหนัดในสิ่งเหล่านั้น** เพราะว่าการฟ้อนรำก็ยั่วราคะ เพลงก็เป็นบทยั่วราคะ การทาแป้งแต่งตัวก็ยั่วทั้งนั้น ทำให้เกิดอารมณ์แก่ผู้ได้ประสบพบเห็น เราเองก็ไม่เป็นเครื่องยั่วคนอื่น แล้วก็ไม่หลงใหลในคนอื่นยั่วด้วย ก็เรียกว่าเป็นการถือศีลพรหมจรรย์

การรักษาศีลพรหมจรรย์นั้น ช่วยให้เราก้าวหน้าไปอีกขั้นหนึ่ง เพื่อจะเข้าไปถึงธรรมะที่สูงขึ้น ความจริงก็ถึงธรรมแล้ว แต่ว่าถึงเพียงขั้นศีล...ไม่พอ เราจะต้องก้าวหน้าต่อไป แต่ว่าในตอนนี้เอาเพียงขั้นนี้ไว้ก่อน ถึงเพียงขั้นศีลไว้ก่อน

คนเราถ้ามีศีลแล้วก็เป็นสุข มีศีลแล้วเจริญด้วยทรัพย์ เจริญด้วยการดับทุกข์ดับร้อนได้ ตามที่พระท่านว่าไว้แล้ว คนรักษาศีลอุโบสถก็เพื่อประโยชน์แก่ความสุขความสบายทางจิตใจ จึงควรจะได้มีการปฏิบัติในส่วนนี้ เท่าที่เราสามารถจะกระทำได้ ตามสมควรแก่ฐานะ นี่ประการหนึ่ง เรียกว่า ถึงธรรมะด้วยขั้นศีล

ฝึกจิตให้เป็นสมาธิ เพื่อคิดค้นให้เกิดปัญญา

และเราต้องก้าวหน้าต่อไปให้ถึงขั้นธรรมต่อไปอีก ให้ถึงธรรมต่อไปด้วย**การฝึกจิตให้เป็นสมาธิ แล้วเมื่อเจริญ**

สมาธิ แล้วก็ต้องใช้กำลังสมาธินั้น เพื่อคิดค้นให้เกิดปัญญาต่อไป ทำไปตามลำดับขั้น ไม่หยุดไม่ยั้ง เราก็จะถึงจุดหมายปลายทางได้สมความตั้งใจ

แต่ว่าสำหรับในวันนี้ ชวนท่านเดินมาเพียงขั้นศีลก่อน เพราะเวลามันจะไม่พอ ถ้าจะเดินต่อไปถึงขั้นสมาธิ ปัญญา เรื่องมันใหญ่เอาไว้พูดกันในโอกาสอื่นต่อไป วันนี้เอาแต่เพียงขั้นนี้

สู่ความสุขที่ยั่งยืน ... สะอาด สว่าง สงบแห่งจิตใจ

เมื่อเราได้ปฏิบัติถึงขั้นนี้
เราได้ถึงธรรมะขั้นนี้แล้ว
จิตใจของผู้ถึงธรรมะแม้เพียงนิดหน่อย
จะรู้สึกว่าสบายใจขึ้น สงบใจขึ้น
เรียกว่า เป็นความสุขที่ยั่งยืน
แล้วจะทำให้มีการงานดีขึ้น
มีอะไรประเสริฐเกิดขึ้นในชีวิตของเราทั้งนั้น

เราจึงควรจะไม่ละเลยต่อการประพฤติธรรม อย่าอยู่โดยไม่มีธรรมะเป็นหลักครองใจ เพราะการอยู่โดยไม่มีธรรมะมันเป็นทุกข์ พูดอย่างง่ายๆ ว่า อยู่อย่างไม่มีพระก็วุ่นวาย ถ้าอยู่อย่างมีพระประจำใจก็ไม่วุ่นวาย ไม่มีความทุกข์ความเดือดร้อนเกิดขึ้นในชีวิตของเรามากเกินไป

สุขสงบเมื่อเข้าถึงธรรม

โลกนี้วุ่นวายเพราะคนไม่เข้าถึงพระ ไม่เข้าถึงธรรมะ เมื่อเราเห็นว่าวุ่นวายเพราะคนไม่เข้าถึงธรรมะกัน เราก็เข้าถึงธรรมะเสียเถิด ชวนลูกชวนหลานเข้าหาธรรมะ ชวนมิตรสหายเข้าหาธรรมะ ให้มีธรรมะประจำจิตประจำใจกันให้มาก ๆ เราก็จะอยู่กันด้วยความสุขความสงบ ไม่มีเรื่องความเดือดร้อนวุ่นวายขึ้นในชีวิตประจำวัน

ดังที่ได้กล่าวมาเพื่อเป็นเครื่องจูงจิตสะกิดใจญาติโยมทั้งหลายให้เข้าถึงธรรมะของพระผู้มีพระภาคเจ้า ก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงนี้.

อาทิ สีลํ ปติฏฺฐา จ   กลฺยาณานญฺจ มาตุกํ
ปมุขํ สพฺพธมฺมานํ ตสฺมา สีลํ วิโสธเย

ศีลเป็นที่พึ่งเบื้องต้น
เป็นมารดาของกัลยาณธรรมทั้งหลาย
เป็นประมุขของธรรมทั้งปวง
เพราะฉะนั้นควรชำระศีลให้บริสุทธิ์

...พุทธศาสนสุภาษิต...

สถาบันบันลือธรรม เป็นองค์กรเอกชนที่ก่อตั้งขึ้น เพื่อสืบทอดและเผยแพร่พระพุทธศาสนา สานต่อเจตนารมณ์ของ **หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ** แห่งสวนโมกขพลาราม **หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ** องค์ประธานสถาบันบันลือธรรม และ **ท่านเจ้าคุณพระสุธรรมเมธี** ป.ธ. ๘ (นายบันลือ สุขธรรม) ผู้ให้กำเนิดธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม และศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา

- **กิจกรรมของสถาบันบันลือธรรม**

๑. โครงการ **พบพระ พบธรรม** พระเถระแสดงธรรม ณ ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ทุกวันเสาร์ เวลา ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น. สอบถามองค์บรรยายธรรมที่ ๐๘๖-๐๐๓๕๔๗๘

๒. โครงการ **อยู่กันด้วยความรัก** จัดกิจกรรมเพื่อสาธารณกุศลช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติและช่วยเหลือชุมชนในถิ่นทุรกันดาร และกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๑

๓. ธรรมสถาน **"สวนมุทิตาธรรมาราม"** อบรมการเรียนรู้ชีวิตตามธรรมใน ๑ วัน ทุกวันพุธต้นเดือน เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น. ติดต่อเข้าร่วมกิจกรรมที่ โทร. ๐๘๖-๐๐๓๕๔๗๘

๔. กองทุน **"คลังธรรมทาน"** บริจาคหนังสือเป็นสาธารณกุศลเพื่อประโยชน์แก่สาธารณชน โดยแจ้งความจำนงเป็นจดหมายขอรับบริจาคได้ที่ธรรมสภา

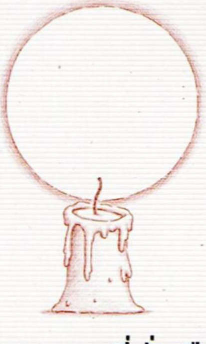
๕. **หอสมุดธรรมสมาธิ** ห้องสมุดธรรมะและนั่งสมาธิภาวนา พร้อมกับฟังธรรมะในสวนใต้ร่มเงาไม้ตามธรรมชาติ สถานที่รื่นรมย์ ติดกับพุทธมณฑล เปิดบริการเวลา ๐๙.๐๐-๑๕.๐๐น. สอบถามข้อมูลเพื่อขอใช้สถานที่เพื่ออบรมฟรี โทร. ๐๒-๔๘๒-๑๑๙๖, ๐๘๖-๐๐๗๕๔๗๘

๖. **เรือนทานวันพระ** ขอเชิญรับประทานอาหารฟรี ตั้งแต่เวลา ๐๗.๐๐-๑๓.๐๐ น. ทุกวันพระ ณ ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ถนนบรมราชชนนี ๑๑๙ กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐ โทร. ๐๘๑-๗๓๕-๑๗๖๖

๗. **โครงการสร้างศูนย์เผยแพร่หนังสือและสื่อธรรมะทางพระพุทธศาสนา**
สถาบันบันลือธรรมมีปณิธานที่จักจัดสร้าง**ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา**ทั่วประเทศ เพื่อเผยแพร่ธรรมะแก่ประชาชนอย่างแพร่หลาย และเพื่อความมั่นคงยั่งยืนของพระพุทธศาสนา

การพิมพ์หนังสือธรรมเป็นอนุสรณ์ นอกจากเป็นการจัดทำสิ่งซึ่งมีประโยชน์ที่คงอยู่ยืนนานแล้ว ยังเป็นการบำเพ็ญธรรมทาน ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นทานอันยอดเยี่ยมอีกด้วย ผู้ปฏิบัติเช่นนี้ชื่อว่าได้มีส่วนร่วมในการเผยแพร่ธรรม อันจะอำนวยประโยชน์ที่แท้จริงแก่ประชาชน

ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์หนังสือธรรมะที่ดีมีคุณภาพ เพื่อมอบเป็นที่ระลึกในทุกโอกาสของงานประเพณี อันเป็นการใช้จ่ายเงินอย่างมีคุณค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด โปรดติดต่อที่ **ธรรมสภา ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา** ๑/๔-๕ ถ.บรมราชชนนี ๑๑๙ เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๑๗๐ โทร. (๐๒) ๔๔๑ ๑๕๘๘, ๘๘๘ ๗๙๔๐ โทรสาร. (๐๒) ๔๔๑๑๔๖๔ www.thammasapa.com



ความสุขที่ยั่งยืน

การช่วยเหลือกันในด้านจิตใจนั้น เป็นเรื่องสำคัญ

เพราะเวลานี้ มนุษย์เรามีศัตรูอยู่รอบข้าง

ศัตรูนั้นไม่ได้มาจากภายนอก แต่ว่ามาจากภายในของแต่ละคน

ถ้าใจของเราตั้งไว้ผิด ก็เป็นศัตรูแก่ตัวเอง

ถ้าใจของเราดำรงไว้ในทางถูก เราก็เป็นมิตรแก่ตัวเอง

ปัญญานันทภิกขุ

ISBN : 978-616-03-0447-9
9 786160 304479
www.thammasapa.com

ธรรมสภาขอกราบขอบพระคุณและขออนุโมทนาท่านที่สนับสนุนการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเผยแพร่ในครั้งนี้

ท่านที่มีจิตศรัทธาโปรดช่วยอุปถัมภ์ค่าจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มนี้ ราคา ๒๕ บาท